

100年歩ける身体をつくる

プロが教える

元トップアスリート×栄養の専門家

健康長寿実践セミナー



参加無料

7.25 土

10:30~12:30

野々市市文化会館
フォルテ小ホール

講師（第1部）

とさ れいこ

土佐 礼子 氏

愛媛県松山市出身。三井住友海上火災保険株式会社所属。

2004年アテネオリンピック、2008年北京オリンピックで女子マラソン
日本代表選手として出場。

世界陸上選手権には2001年エドモントン大会、2007年大阪大会で出場
し、世界陸上2大会共にメダル（銀・銅）を獲得。



司会

フリーアナウンサー
福島 彩乃 氏

講師（第2部）

なかざき えみ

中崎 衣美 氏

公益財団法人 北陸体力科学研究所所属
管理栄養士、公認スポーツ栄養士
ナショナルトレーニングセンター
競技別強化拠点施設活用事業等での
食事・栄養サポートに従事。



展示ブース

1階 コミュニティプラザにて
9:30~11:30頃まで

大塚製薬株式会社

▶バランス栄養食品の試食・栄養相談

金沢大学医薬保健研究域薬学系臨床薬学研究室

▶おくすりサロン（服薬についての相談）

公益財団法人 北陸体力科学研究所

▶簡単筋力チェック（握力・下肢筋力の測定）

生活協同組合コープいしかわ

▶地域見守り活動のご案内・コープ商品の試飲

三井住友海上あいおい生命保険株式会社

▶血管年齢測定・野菜摂取度測定

プログラム

9:30 開場・展示ブース開始

10:30 開会

10:40 講演（第1部）

『力の限り～マラソンが教えてくれたこと～』
競技人生で学んだ努力やチームワーク・モチベーションの保
ち方、現役時代の食事・トレーニング方法等についてお聞き
します。

11:20 休憩

11:35 講演（第2部）・展示ブース終了

『フレイル予防の食生活』
ちまたでよく聞く「たんぱく質の摂り方」をはじめ、食事で
できる工夫や意識するポイントについてお聞きします。

11:55 トークセッション・質疑応答

粟野々市市長を交え、講師のアドバイスを日常でどのように
実践するか、理解を深めます。

12:30 閉会

お申込み
お問合せ

定員150名（市ホームページより事前申込・先着順）

詳細は市ホームページをご覧ください ▶

【主催】野々市市 担当：健康福祉部保険年金課 076-227-6071

【共催】石川県後期高齢者医療広域連合

大塚製薬株式会社 ニュートラシューティカルズ事業グループ

【協力】金沢大学医薬保健研究域薬学系臨床薬学研究室 公益財団法人 北陸体力科学研究所

生活協同組合コープいしかわ 三井住友海上あいおい生命保険株式会社 （五十音順）

